

WOHL & SEIN

Magnetfelder gegen Knieschmerzen?

Studien liefern widersprüchliche Ergebnisse dazu, ob die Therapie bei Arthrose hilft

Leserfrage: Ist die Magnetfeldtherapie eine wirksame Methode bei Kniearthrose?

Es ist ein Volksleiden. In Deutschland sollen gemäss Schätzungen mehr als fünf Millionen Menschen von Arthrose im Knie betroffen sein – Tendenz steigend. Das Knie ist neben dem Hüftgelenk der Körperteil, bei dem es am häufigsten zu einem schrittweisen Abbau des Knorpels und anderer Strukturen im Gelenk kommt. Besonders häufig betroffen sind Frauen, ältere Menschen und solche mit Übergewicht.

«Eine Heilung bei Arthrose gibt es bis jetzt nicht. Aber die Krankheit lässt sich durch eine individuell abgestimmte Therapie wirkungsvoll behandeln», sagt Johannes Stöve, Chefarzt an der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am St. Marien- und St. Anastiftskrankenhaus in Ludwigshafen am Rhein. Bewegung, Physiotherapie und Medikamente gehören zu den wichtigsten Bausteinen der Therapie – manchmal hilft allerdings nur noch ein Gelenkersatz.

Grosse Versprechen

Daneben gibt es komplementärmedizinische Angebote bei Kniearthrose, deren Kosten nicht von der Grundversicherung der Krankenkasse getragen werden. Dazu gehört die Magnetfeldtherapie. Dabei gibt es zwei Formen: Bei der statischen Form trägt eine Person im Alltag zum Beispiel ein Armband mit Magneten, Einlegesohlen mit Magneten oder im Falle des Knies eine Manschette mit Magneten um das Knie.

Bei der zweiten Form, der pulsierenden Magnetfeldtherapie (PEMF), wird die Strahlung genutzt, die von einem Elektromagneten erzeugt wird. Es gibt wiederum verschiedene Anwendungsformen und Geräte, die zum Einsatz kommen. Dabei wird der betrof-



ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

fene Körperteil von einer ringförmigen Apparatur umschlossen – also einer Art Röhre mit elektrischen Spulen, die ein Magnetfeld aufbauen.

Anbieter solcher Therapien versprechen viel: Die Magnetfelder stärken das Immunsystem und bewirken, dass mehr Abfallstoffe aus dem Gewebe transportiert würden. Zudem verstärken sie die Durchblutung, was zu einer besseren Sauerstoff- und Nährstoffversorgung führe und das Wachstum von Knochen-, Knorpel- und Bindegewebszellen anrege.

Was sagt die Wissenschaft dazu? Die statische Magnetfeldtherapie bei Kniearthrose ist insgesamt wenig erforscht. Bei der pulsierenden Magnetfeldtherapie kommen einzelne Studien zur Einschätzung, dass diese bei Kniearthrose Aspekte wie die Funktionalität des Gelenks verbessern könne. Andere Studien finden nur kurzfristige oder gar keine entsprechenden Effekte. In einer Analyse von acht Studien kam das Wissenschaftsnetzwerk Cochrane zum Schluss: Wissenschaftliche Belege fehlen, dass die pulsierende Magnetfeldtherapie

Schmerzen, Beweglichkeit und Lebensqualität bei Arthrose wirksam zu verbessern vermag.

In Zellversuchen konnten Magnetfelder, wie sie in PEMF-Geräten entstehen, gemäss Cochrane zwar die Vermehrung von Knorpelzellen anregen. Eine Wirksamkeit bei Gelenkverschleiss wäre somit theoretisch plausibel. Einen tatsächlichen Nutzen konnten die Tier- und Zellstudien aber nicht zeigen. Nicht anders sah es aus bei Studien mit Menschen, die von Arthrose betroffen sind. Zum Teil waren die Studien klein und

Einen tatsächlichen Nutzen konnten die Tier- und Zellstudien nicht zeigen.

mangelhaft. Zum Beispiel fehlten Daten einiger Teilnehmer, oder die Ergebnisse waren widersprüchlich.

Akzeptanz nötig

Zu einer ähnlichen Einschätzung kommt Johannes Stöve. Er war Koordinator der 2024 neu überarbeiteten Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie zur «Prävention und Therapie der Gonarthrose» – der Fachbegriff für Kniearthrose. Weder empfiehlt die Leitlinie die Magnetfeldtherapie, noch rät sie ab. «Die vorhandenen Studien sind qualitativ zu ungenügend und zu widersprüchlich», sagt Stöve. Wobei das eher gegen die Methode spreche: «Warum sollte man ein teures Verfahren mit fraglicher Wirkung einsetzen, wenn es viel bessere Therapien gibt, die erst noch billiger sind?»

Gemäss der neuen Version der Leitlinie gehören dazu vor allem eine Physiotherapie sowie bewegungstherapeutische Ansätze, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern. Dies trage zur Schmerzreduktion und Verbesserung der Gelenkfunktion bei. Wer sein Übergewicht verringere, entlaste ebenfalls die Gelenke. Nötig ist aber auch Akzeptanz: «Die Betroffenen werden langfristig mit der Erkrankung leben müssen», sagt Stöve.

Adrian Ritter

WOHL & SEIN ANTWORTET



In dieser Rubrik greifen wir ausgewählte Fragen aus der Leserschaft zu Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

Zum Newsletter «Wohl & Sein» mit Themen rund ums Wohlbefinden gelangen Sie über den QR-Code.

Pistenbeizen sind die vielleicht letzten Orte, wo ohne gesundheitspolitische Mahnfinger Schnipso verzehrt und mit Kafi Luz nachgespült wird. Und so gelten sie nicht als Gipfel der Innovationskraft. Denn wer sich erschöpft aus einer Schicht von Hightech-Materialien schält, die für eine Mondlandung konzipiert scheinen, lechzt weniger nach kulinarischen Höhenflügen als nach Kohlenhydraten und Fett: Alp-

RESTAURANT BERGHUUS RADONS

7460 Radons (GR)
Telefon 081 659 10 10

lermagronen mit Bergen von Käse und Butter, zum Dessert eine Crèmeschnitte, gross wie ein Ziegelstein.

Gelegentlich bricht jemand aus diesem Korsett aus oder lockert es, wie im Bündner «Berghuus Radons». Dieses wurde vor 85 Jahren auf dem gleichnamigen Maiensäss eröffnet, kurz darauf berichtete die NZZ im Januar 1941 unter dem Seitenkopf «Saison – Reise – Verkehr» begeistert: Das Bauwerk auf knapp 1900 Metern ü. M. sei harmonisch in die phantastische Bergkulisse

eingefügt, umgeben von Ställen und Heugaden, und «just noch vor dem ersten Kriegswinter aufgerichtet worden». Eindrücklich wird der Weg mit Tourenski von Savognin her geschildert, ehe schliesslich dieses Haus auftauche, «als Symbol der Geborgenheit und des tiefsten Friedens».

Die Berge erheben sich noch wie damals. Wie unsere Zeitung am Fuss des Zürichbergs hat aber auch das ganzjährig geöffnete «Berghuus» am Fuss des Piz Forbesch einige Auffrischungen hinter sich. Es ist heute auf Latten ebenso erreichbar wie auf dem Schlittelweg, zu Fuss, per Gondel – oder per Schneetöff-Shuttle für Hotelgäste, die zu Preisen ab 250 Franken nächtigen. Die Zimmer sind von hellem Holz geprägt und viel gediegener als vor einigen Jahren, als das noch eine einfache Herberge war.

Verantwortlich für die Veredelung ist der 43-jährige Savogniner Fadri Arpagaus, der nach der Kochlehre im renommierten «Waldhaus» in Sils-Maria beruflich die Welt erkundet hatte, bevor er zurückkehrte: Es trieb ihn das Heimweh und die Möglichkeit, 2019 das «Berghuus» zu übernehmen, mit dem ihn Kindheitserinnerungen verbinden. Er zeigte Mut und Unternehmerteil und begann einen umfassenden Umbau.

TISCH ODER THEKE

Wohlgemährt auf dem Maiensäss

Von Urs Bühler

Die grosse Sonnenterrasse mit Bergsicht ist an diesem Mittag unter bedecktem Himmel leer, wir schnallen die Ski ab und haben für drinnen reserviert. Unser Tisch steht nicht in der original erhaltenen Arvenstube «Ustercia», dem Herzstück des Hauses, das von der NZZ schon 1941 gepriesen wurde, sondern in einem anderen gemütlichen Gasträum.

Unter dem Motto «In den Bergen schmeckt's am besten» wird ganz auf Produzenten aus der Region gesetzt, von denen einige auf der Karte vorgestellt werden. Aus Savognin liefern etwa die Metzgerei Peduzzi, noch zwei Jahre älter als das «Berghuus», oder die Bauern- und Imkerfamilie Cadotsch. Und Arpagaus' Küche meistert den Slalomlauf zwischen Bodenständigkeit und Anspruch. Abends tafelt man gehobener, von Champagnerrisotto mit Dom Pérignon und Morchelsauce (Fr. 38.–) bis zum Rindsfilet mit Nusskruste vom Holzkohlegrill (Fr. 55.–). Doch auch mittags ist das keine 08/15-Pistenbeiz. Nebst deren Klassikern wie Äplermagronen mit Apfelmus (Fr. 28.50) oder Bündner Gerstensuppe (Fr. 17.50) finden sich auch Pulled-Pork-Burger (Fr. 29.–) oder Capuns nach Hausrezept (Fr. 32.50).

Beim Wintersalat (Fr. 24.–) harmonisieren caramelisierte Nüsse und Kerne per-

pekt mit dem salzigen Hauch des Dressings, eine Geissen-Frischkäse-Crème bringt dezente Säure ein. Eine eigenständige Note erhält auch das feine Rinds-tatar mit Toast oder Pommes frites (ab Fr. 23.–), begleitet von frittierten statt nur eingelegten Kapern und einer Eigelb-Emulsion in Form von drei Tupfern. Wer's deftiger mag, wählt den «Pizocheltopf» (Fr. 26.–), der dienstags stets als Tagessteller kommt und fast des Guten zu viel ist: Die Pasta mit fein gewürfelten Kartoffeln und Spinat teilt sich das Gratinförmchen mit Schnitzelchen samt Speckwürfelchen und gehackten Champignons an einer Sauce mit Tiefe. Herzhaft ist das Steak vom Schweinsnack (Fr. 32.–) auf Gemüsebett mit Pommes frites und Kräuterbutter, nur der Jus ist zu salzig geraten.

Beraten und bedient werden wir in natürlicher Freundlichkeit und vorwiegend in Bündner Dialekt. Der Gastgeber und Küchenchef scheint hier eine motivierte Crew zusammengestellt zu haben, obwohl Kontinuität da oben gewiss nicht einfach zu erreichen ist: Unter dem Titel «Arbeiten, wo andere Ferien machen» sind auf der Website ein halbes Dutzend Stellen ausgeschrieben, vom Rezeptionisten bis zum Chef de Partie. Brächte der Schreiber die Fähigkeiten mit, er wäre versucht, sich zu bewerben.